

Anknytning & familjeterapi I. Barndom och tonår

Anders Broberg
Psykologiska Institutionen
Göteborgs Universitet
Anders.Broberg@psy.gu.se

1



2

Anknytning - en del av den mänskliga naturen

"Whilst especially evident during early childhood, attachment behavior is held to characterize human beings from the cradle to the grave There is nothing intrinsically childish or pathological about it."

Bowlby, 1977, The making and breaking of affectional bonds, s. 203

3

Vad är anknytningsteorin en teori om?

- ✚ En *bio-psyko-social* teori som betonar betydelsen av
 - o Människans evolutionsbiologiska härkomst (bio)
 - o Inre arbetsmodeller -- mentala representationer (psyko)
 - o Individens erfarenheter som grund för de inre arbetsmodellerna (social)
- ✚ Ingen heltäckande teori om människans natur eller personlighet
- ✚ Relevant för förståelsen av människan som socialt djur, i synnerhet hur vi fungerar i nära relationer
- ✚ Ser anknytningssystemet som ett av flera relevanta beteendesystem (andra är t.ex. utforskande, omvårdnad)

4

Anknytningsbeteende resp. anknytning

✚ Som anknytningsbeteende räknas alla beteenden som har som funktion att säkerställa närhet mellan anknytnings- och omvårdnadspersonen i synnerhet i situationer när fara hotar

✚ Med anknytning menas det känslomässiga band som uppstår till omvårdnadspersonen

5

Känslomässiga band (affectional bonds)

Allmänhet:

1. Har varaktighet över tid,
2. Rör relationen till en specifik individ som inte är utbytbar,
3. Har känslomässig relevans för individen,
4. Kännetecknas av att personerna söker varandras närhet
5. Innebär att personen upplever obehag vid ofrivillig separation från den andre.

Anknytningsrelation:

6. Den som är anknuten söker trygghet, tröst och beskydd hos sin anknytningsperson.

6

Anknytningen utveckling

- I. Orientering och signaler som inte riktas till en specifik person (födelsen -- 8-12 veckor)
- II. Orientering och signaler mot en eller ett par specifika personer (8-12 veckor -- 6-9 månader)
- III. Prototypisk anknytning - upprätthållande av fysisk närhet till en eller ett par specifika personer (6-9 månader - 3 år)
- IV. Målkorrigerat partnerskap

7

Trygg bas och Säker hamn

Trygg bas -- barnet kan använda föräldern som utgångspunkt för sitt utforskande av världen

Säker hamn -- barnet kan återvända till föräldern, som källa till tröst och trygghet, när det "känns farligt"

Tröst kommer från fornsvenskans *traust* som blivit engelskans *trust* = *tillit!*

8

Inre Arbetsmodeller (IAM) - "bär" anknytningen efter de första månaderna

- ✚ Föreställningar (mentala representationer) om *sig själv, den andre* och *relationen dem emellan*
- ✚ Byggs upp av både kognitiva och affektiva minnen av samspelshändelser (händelserepresentationer, scheman, RIGs, PNE)
- ✚ När de formats fungerar de till stora delar omedvetet [kognitivt omedvetet (*nonconscious*) vs. psykoanalytiskt omedvetet (*unconscious*)]

9

IAM

- ✚ Är från början relationsspecifik, generaliseras allt eftersom och blir mer stabil
- ✚ Utformas olika beroende på erfarenheten av samspel med de primära vårdarna

10

Anknytningsmönster hos barn i åldern 1 - 2 år

Organiserade anknytningsmönster

- A. Undvikande** -- maximerar utforskandet och minimerar sökandet av tröst/beskydd
- B. Trygg** -- Balanserar utforskandet och sökandet av tröst/beskydd
- C. Ambivalent/Motspänstig** -- Minimerar utforskandet och maximerar sökandet av tröst/beskydd

11

Anknytningsmönster hos barn i åldern 1 - 2 år

Organiserad anknytning -- samspelet mellan förälder och barn har varierat mellan optimalt (B) och bristande lyhörddhet och/eller förutsägbarhet (C) och avvisande av känslomässig närhet (A)

Desorganiserad anknytning -- samspelet mellan förälder och barn har i varierande utsträckning innehållit element av rädsla/skrämsel

Anknytningssystemet är överlagrat fyllogenetiskt äldre beteendesystem för att hantera farofyllda situationer

Det lilla barnets hjärna är oförmöget att hantera fara som emanerar från anknytningspersonen

12

IAM

- # Utgör en kompromiss mellan individens anknyningsbehov och hennes/hans samlade erfarenhet av att få dessa tillgodosedda
- # Ötrygga inre arbetsmodeller är adaptiva -- de utgör den bästa möjliga kompromissen i den miljö där de skapades
- # Ökande kognitiv kapacitet (t ex. formella operationer) möjliggör förändringar (omstruktureringar) av de inre arbetsmodellerna

13

Fas IV: (2 resp 4-åringen i snabbköpet)

- # att förstå att anknyningspersonen (AP) har egna känslor, önskningar och behov
- # att skilja mellan det egna perspektivet och APs, i synnerhet när dessa skiljer sig åt
- # att dra slutsatser angående vad som styr AP's planer och beteenden
- # att göra en rimlig skattning av hur väl det egna och APs perspektiv stämmer överens och vari skillnaderna består
- # att påverka APs mål och beteende utifrån sin kunskap om dennes mål

14

Anknytning i fas IV -- upplevd trygghet

- # Trygg anknytning i fas IV innebär
 - en inre övertygelse hos barnet om att barnet och föräldern delar en plan för hur närhet ska uppnås när den behövs
 - att barnet "vet" att
 - att föräldern är tillgänglig för barnet
 - föräldern informerar barnet om vart han/hon tar vägen och hur barnet kan nå honom/henne om så skulle behövas
 - "bandet" till föräldern utgörs av en varaktig relation, som inte är beroende av fysisk närhet annat än "när det bränner till"
- # Barn som vuxit upp i "lågrisk-miljöer" har i allmänhet uppnått fas IV när de fyllt 4 år

15

Fas IV frigör barnet

- # Barnets behov av närhet till föräldern i vardagliga situationer sjunker kraftigt
- # Barnet får därmed större möjligheter än tidigare att med kraft och energi ägna sig åt relationer till
 - kamrater
 - lärare
 - andra vuxna

16

Anknytning i mellanbarndomen

- # "Psykologisk" tillgänglighet
 - en övertygelse om att AP har/tar sig tid att lyssna på barnet och att kommunikationen med AP är "öppen", dvs. att barnet kan berätta "vad som helst" utan att riskera att bli avvisad
 - att fysisk tillgänglighet är möjlig om/när den behövs
 - en övertygelse om att AP kommer att svara konstruktivt på ens kontaktförsök/rop på hjälp

17

Anknytning -- "personlighetsdrag" hos barnet

- # Under förskoleåren är anknytningen relations-specifik och knuten till föräldrarna och någon/några andra
- # Som en förberedelse för frigörelsen under tonåren behöver anknytningen bli en del av barnet "som person"
- # Barnet interagerar med fler personer (jämnåriga & vuxna) på egen hand
- # Anknytningen utvecklas mot en "generaliserad förväntan" på vad barnet kan vänta sig av nära känslomässiga relationer

18

Anknytningsrelevanta situationer under mellanbarndomen

- ✚ I och med att barnet interagerar alltmer med barn och vuxna utanför familjen aktiveras anknytningen alltmer av sociala stimuli
 - att bli utesluten, bortvald, utskrädd, mobbad etc.
 - självkänslan blir mer beroende av social acceptans utanför familjen
 - AP's uppgift blir i högre utsträckning en fråga om att vara lyhörd för barnets ev. svårigheter i dessa avseenden

19

Anknytning under tonåren

- ✚ Puberteten signalerar att det är dags att börja "frigöra sig" och på allvar söka AP utanför ursprungsfamiljen
- ✚ Frigörelse från ursprungsfamiljen underlättas av trygga anknytningsrelationer till föräldrarna,
 - dessa består dock långt efter tonåren
 - dessa fördjupas när tonåringen så småningom själv blir förälder

20

Anknytning -- "personlighetsdrag"

- ✚ Tonåringens mer avancerade kognitiva funktioner (de formella operationernas stadium) ger nya möjligheter
 - ger möjlighet att på basis av sina barndoms erfarenheter konstruera mer övergripande IAM
 - "Mamma hjälper mig alltid när jag känner mig nere", "Pappa bryr sig inte om mig när jag är ledsen, eller så blir han arg" utvecklas till
 - "När jag behöver det så kan jag få god hjälp av vissa personer, medan andra avvisar mig. Därför måste ja vara noga med vilka jag tyr mig till"

21

Nya erfarenheter ger nya insikter

- ✚ Andra människor kan vara bättre än föräldrarna när det gäller att tillgodose anknytningsbehov
 - vissa blir ilsket upptagna av den bristfälliga anknytningsrelationen, och hamnar i ständiga uppslitande bråk med föräldrarna
 - andra nedvärderar föräldrarna och avfärdar relationen helt och hållet
 - idealt leder reflexionen till nya insikter och en mera objektiv syn på föräldrarna
 - de har fel och brister som grundar sig i deras egen historia
 - de har sina förtjänster, det vore dumt att inte ta chansen att få det stöd som de kan erbjuda

22

"Frigörelsen" får betydelse för relationen till nya AP

Ett mer objektivt och flexibelt sätt att hantera anknytningsrelationen till föräldrarna underlättar för ungdomen att upprätta och behålla djupa känslomässiga relationer till människor utanför ursprungsfamiljen främst genom att ungdomen inte behöver spela ut sitt tidigare drama i dessa relationer

23

Skillnaden mellan tryggt och otryggt anknutna ökar

Tonåringar

- som har lika god kognitiv förmåga som föräldern (eller bättre) låter sig inte luras så lätt
- är inte lika auktoritetsbundna eller förlåtande

Anknytning i fas IV förutsätter känslomässig öppenhet och ärlighet från båda parter sida

- Ett målkorrigerat partnerskap med tonåringar är en utmaning för föräldrar, särskilt om de
 - har något att dölja
 - kräver att få vara kvar på sin gamla piedestal (om du inte accepterar barndomens spelregler -- jag bestämmer och du lyder -- så kan du gå)

24

Föräldrarnas anknytning och ungdomens frigörelse

Föräldrar med otrygga inre arbetsmodeller av sin egen barndom har svårare att fungera som en trygg bas/säker hamn för sina tonåringar

- känner sig obekväma med att tonåringen i allt högre utsträckning vänder sig utåt
- gör tonåringen osäker på föräldrarnas motiv
- försvarar förhandlingar om åldersadekvat gränssättning med bibehållandet av ömsesidigt förtroende (jmf barnen i snabbköpet)

25

Anknytning och känslomässig reglering

⚡ Ett aktiverat anknytningssystem alltid är förenat med starka känslor (rädsla, ilska etc.)

⚡ Systemet kan gå "i baklås"

- Olösta konflikter med föräldrarna gör sig påmind
- Svårigheten att hantera olika krav och förväntningar från jämnåriga
- Svårigheten att balansera mellan olika värdesystem
- Resan bort från ursprungsfamiljen innebär ett bokslut

⚡ De starka känslorna aktiverar anknytningssystemet

⚡ Försök till frigörelse leder därmed till så starka känslor att anknytningssystemet blir aktiverat

26

Trygg lösning på paradoxen

⚡ Tonåringar med trygg anknytning kan aktivt undvika att söka sig till föräldrarna, när anknytningssystemet är aktiverat, därför att tonåringens behov av att hävda sin autonomi tar överhanden

⚡ Föräldrarna klarar av att visa ännu tydligare att de finns där både som en säker hamn, som det är OK att söka sig till när det stormar på havet, OCH en trygg bas, som det är OK att lämna när stormen bedarrat

⚡ Tonåringen hittar så småningom en ny åldersadekvat balans mellan sitt självständiga utforskande av världen, och sitt behov av trygghet och beskydd

27

Otrygg lösning på paradoxen

Ungdomen står inför en övermäktig uppgift

- Bär på starka negativa känslor,
- Saknar tilltro till föräldrarnas förmåga/villighet att hjälpa henne/honom hantera dessa känslor

Den känslomässiga regleringsförmågan bryter samman

- Tonåringen hanterar sina motstridiga känslor med olika typer av utagerande eller självskadande beteenden
- Psykobiologiskt är samma system aktiverade vid anknytning som vid missbruk!

28

Anknytningsmönster från spädbarn till vuxen

Generell kontinuitet

- Miljömässig stabilitet
- Tidiga erfarenheter, ramar för möjliga senare erfarenheter
- Assimilering och automatisering

Lagbunden diskontinuitet

- Miljömässig förändring
- Reflekterande förmåga
- Nya erfarenheter (kärleksrelation)

29

Anknytningsintervjun (AAI) - hur vi tänker om våra barndomserfarenheter

Användbar med tonåringar (≥ 15 år) och vuxna

Presenterar anknytningsrelevanta erfarenheter i två kontrasterande former:

- ⚡ översiktliga (*semantiska*) minnen
- ⚡ specifika biografiska (*episodiska*) minnen

Liknar Strange Situation i det att den också fångar upp procedurella minnen

30

AAI

Ställer den intervjuade inför uppgiften att

- # ge en sanningsenlig beskrivning av sina barndomserfarenheter (sammanhängande / coherent) och samtidigt
- # upprätthålla en fungerande samtalsrelation till intervjuaren (samarbetsvillig / collaborative)

31

AAI eller människan är en berättelse - om något

Skrivs ut ordagrant och kodas med avseende på

- # troliga livshändelser/erfarenheter
- # aktuellt sinnessillstånd ("state of mind") avseende anknytningserfarenheterna

32

AAI eller människan är en berättelse - om något

Syftar inte till att ta reda på "hur det verkligen var"

Kodningen baseras på

- # intervjuarens värdering av intervjupersonens minnen av sina barndomsupplevelser (historical truth)
- # i ljuset av hans/hennes *aktuella mentala representation* av relationen till föräldrarna och hur denna förändrats över tid (narrative truth)

33

Klassificering av AAI

- # Avfärdande (Ds) *dismissing*
- # Fri (F) *free* eller *autonomous*
- # Överdrivet upptagen (E) *preoccupied*
- # Olöst (U) *unresolved mourning or trauma*
- # Ej klassificerbar (CC) *cannot classify*

34